

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

15.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	24	156	№ 54-4г
	Гуляш из говядины	90	14	13	3	186	№ 54-2 м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	7	28	№54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	ГОСТ 269832015
	Хлеб ржаной	40	3	1	13	68	
	Яблоко	140	1	0	11	53	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		630	29	19	88	632	
Второй завтрак	Яблоко	200	1	0	8	37,8	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		200	1	0	8	37,8	
Обед	Сыр твердых сортов в нарезке	60	6	7	0	89,6	№ 54-1з
	Салат из моркови и яблок	60	1	8	6	99	№54-11з
	Борщ с фасолью	200	3	5	12	107,5	№ 54-19с
	Рис отварной	180	4	6	44	244,2	№54-6г
	Тефтели из говядины с рисом	90	10	10	6	155,3	№54-16 м
	Сок	200	1	0	20	86,6	№ 61
	Хлеб пшеничный	45	4	0	27	128,9	ГОСТ 269832015

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

15.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	24	156	№ 54-4г
	Гуляш из говядины	90	14	13	3	186	№ 54-2 м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	7	28	№54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	ГОСТ 269832015
	Яблоко	100	1	0,4	9,8	44,4	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		590	26	18	75	564	
Второй завтрак	Яблоко	140	1	0,4	11	53	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	1.2	1.45	21	108	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0.7	8.1	5.7	99	№54-11з
	Борщ с фасолью	200	3	5	12	107,5	№ 54-19с
	Картофель тушеный с мясом	200	16.2	8	9	33	№52
	Сок	200	0.13	0.02	15.2	62	№61
	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	24	ГОСТ 269832015
	Кондитерское изделие	50	1.2	1.45	21	108	ГОСТ 249012014
	Сыр	40	13,9	17,7	0	215	№ 54-1з
	Яйцо варёное	40	7,2	6,1	0,4	84,8	№54-6о